



خودآگاهی

Self-awareness

مهدیه فیاض بخش
دوره دکتری تخصصی روان شناسی

مهارت های زندگی :

مهارت های درون شخصی (مهارت های متمرکز بر شخص)

مهارت های تنظیم هیجانی

مهارت های شناختی

مهارت های متمرکز بر روابط



خودآگاهی نیازمند تعریف نیست بلکه
نیازمند توصیف است .

خودآگاهی به معنی شناخت نقاط قوت و ضعف خود است
آگاهی نسبت به خود

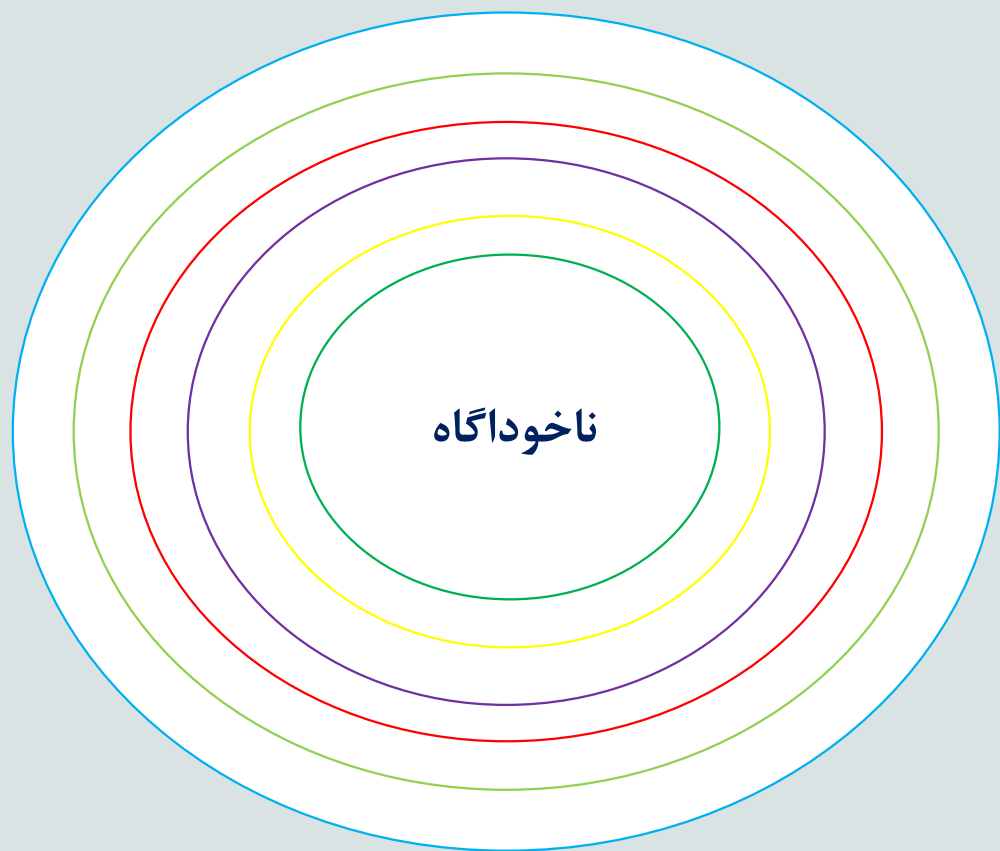


اصل یک : هر انسانی دارای یک بودن است

اصل دو : کیفیت بودن هر انسانی منحصر به فرد است .

اصل سوم : کیفیت بودن هر انسانی لایه لایه است .





لایه اول : لایه ی متغیر های ظاهری

لایه دوم : لایه ی متغیر های جمعیت شناختی

لایه سوم : لایه ی متغیر های رفتاری

لایه چهارم : لایه ی متغیر های شناختی

لایه پنجم : لایه ی متغیر های هیجانی

لایه ششم : لایه ی متغیر های انگیزشی

لایه هفتم : ناخودآگاه

خودآگاهی یک مهارتی است که به ما
کمک می کند که لایه های مختلف بودن
خود و دیگران مهم را شناسایی کنیم .



دیگران مهم چه افرادی هستند ؟
و چرا باید لایه های مختلف این
افراد را شناسایی کنیم ؟



چگونگی شناخت لایه ها به کمک ابزار مختلف



ضرورت و اهمیت خودآگاهی و دیگرآگاهی



فواید خودآگاهی :

۱. به ما قدرت تبیین می دهد
۲. امکان پیش بینی می دهد
۳. امکان پیشگیری را فراهم میکند
۴. امکان می دهد تا در
مسیر خود شکوفایی حرکت کنیم



موانع خودشکوفایی :

نشناختن استعداد ها

ضعف اراده

ترس از شکست

نظام ارزش گذاری غلط اجتماعی



فرآیند خودآگاهی و دیگرآگاهی :

مسیر طولانی مدت
مسیر کوتاه مدت



ابزار های روان شناسی :

سلامت نگر

بیماری نگر



خودآگاهی کمک میکند :
افراد با نقاط قوت و نقاط ضعف
خود آشنا شوند .



آزمون نئو :
این تست ۵ گروه ویژگی
های شخصیتی را می سنجد

N.O.A.E.C



این تست لایه های متغیر های رفتاری و
شناختی و احساسی و هیجانی را می
سنجد ولی انگیزشی و ناهوشیار را
نمیسنجد .

مثل رورشاخ و TAT عمق نگر نیست .



نکات مهم :

خودآگاهی عاطفی به معنی توانایی تشخیص احساسات خود است .

نوشتن اولویت های زندگی به شناسایی ارزش های شخصی کمک می کند که میتواند در تصمیم گیری به فرد یاری رساند.

افرادی که در مواجهه با انتقاد به سرعت عصبانی میشوند احتمال دارد که در مدیریت احساسات خود ضعیف عمل می کنند .

یکی از راه های افزایش اعتماد به نفس در فرد شناخت نقاط قوت می باشد و فرد می تواند با تمرین به صورت مستمر نقاط ضعف خود را ترمیم کند .

سرزنش کردن دائمی افراد به جای بررسی خود می تواند نشان دهنده یک خودآگاهی نامطلوب باشد و میتوان با خودارزیابی سطح خودآگاهی خود را سنجش کرد . (خود تاملی که به معنای تحلیل رفتار های خود است) و میتوان با شناخت خود به جای سرزنش دیگران به حل تعارض کمک کرد .





هر چقدر یک فرد بتواند احساسات خود را به نحوی درست بیان کند نشان دهنده توانایی بالای این فرد در شناسایی احساسات خود است .

مدیتیشن یادداشت احساسات و بازخورد گرفتن از دیگران راه هایی هستند که میتوان از آن ها برای تقویت خودآگاهی کمک گرفت .



انتخاب هماهنگ با ارزش های شخصی نشان از یک تصمیم گیری آگاهانه می باشد .

زمانی که یک فرد توانایی پذیرش بازخورد های سازنده را داشته باشد میتوان گفت که رشد در خودآگاهی صورت گرفته است .



و تحریف واقعیت درباره خود نشان از انحراف شناختی در آواگاهی است که باعث میشود فرد از خودآگاهی اجتناب کند و با تمرین پذیرش خود میتوان بر مقاومت در برابر خودآگاهی غلبه کرد .



سپاس از توجه شما

راه ارتباطی :

۰۹۱۸۳۶۱۴۵۸۷

Fayazbakhsh.mahdiye